

JAK SCHUDŁĘM 50,5 KG W 5 MIESIĘCY I 5 DNI

HISTORIA 1061 DNI PORAŻEK
I DROGI DO SUKCESU



PIOTR KONOPKA

<https://50kg.pl>

JAK SCHUDŁĘM
50,5 KG
W 5 MIESIĘCY I 5 DNI

JAK SCHUDŁĘM
50,5 KG
W 5 MIESIĘCY I 5 DNI

**HISTORIA 1061 DNI PORAŻEK
I DROGI DO SUKCESU**

PIOTR KONOPKA

<https://50kg.pl>

Jak schudłem 50,5 kg w 5 miesięcy i 5 dni

Projektant graficzny, skład:

Mateusz Cichosz | [@magik.od.skladu.ksiazek](https://www.instagram.com/magik.od.skladu.ksiazek)

Zdjęcie na okładce:

Daniel Gołębiowski

Rafał Ferber

Dystrybucja:

www.eBOOKnijTO.com.pl

ISBN 978-83-967779-0-4

Wydawca:

50kg Sp. z o. o.



Ul. Twarda 18, 00-105 Warszawa

<https://50kg.pl/>

<https://www.facebook.com/50kgpl-112947535010456/>

<https://www.instagram.com/50kg.pl/?hl=pl>

<https://www.linkedin.com/company/50kg/>

<https://www.youtube.com/@50kgpl>

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

SPIS TREŚCI



Wstęp	9
Historia moich porażek dietetycznych	15
Trochę teorii o odchudzaniu	15
Deficyt kaloryczny	16
Zakupy jedzenia w praktyce	33
Dieta dr Kwaśniewskiego (dieta optymalna)	40
Wspomaganie farmakologiczne – Meridia	41
Dieta pudełkowa	43
A może obciąć sobie brzuch? O resekcji żołądka	57
Gastrektomia jako sposób na utratę ekstremalnej wagi	57
Korzyści z gastrektomii	58
Ryzyka operacji bariatrycznej	59
Rodzaje gastrektomii	61
Przygotowania przedoperacyjne	63
Rekonwalescencja	64
Długofalowe rezultaty po zabiegu	65
Zmiana nawyków żywieniowych po zabiegu rękawowej resekcji żołądka	66

Ceny operacji bariatrycznych	67
Operacja w ramach NFZ	68
Wizja schudnięcia 50 kg poprzez operację i poprzez powolny proces wynikający ze zmiany życia	68
Strach przed operacją i strach przed brakiem efektów regularnej diety	70
Pozytywne przykłady operacji bariatrycznych – Tomasz Sekielski i Mateusz Borkowski (a.k.a. Big Boy)	71
Obawy pacjentów i potencjalnych pacjentów	72
Dlaczego ludzie rezygnują przed zabiegiem?	73

Moje pierwsze systemowe podejście

do zrzućcenia wagi – #10000steps	75
Książka „Jedna rzecz” autorstwa Gary’ego Kellera	75
Reguła 66 dni	76
Regularne chodzenie 10.000 kroków	77
Ale po co?	78
Regularność i konsekwencja	79
Zmiana stylu życia ze wsparciem ze strony rodziny i przyjaciół	80
Nuda w trakcie spaceru	81
Grywalizacja jako element łączący to wszystko	83
Endomondo i Facebook	84
Rezultat tego podejścia?	85

Drugie podejście do zrzućcenia wagi –

dieta i asystent odchudzania	86
Wiktor	86
Grzesiek – asystent odchudzania	87
Zdrowa dieta i Dni Dziecka	90
Woda	91

Czas start	92
Koniec i efekt jo-jo	95
Depresja i negatywne zmiany w codziennym życiu	96
Jak depresja może prowadzić do skrajnej nadwagi	97
Co z ubraniami?	98
Skala stresu	99
Ważna zmiana w życiu osobistym	101
Psychiatra to nie wstyd	102
Wsparcie rodziny i przyjaciół	105
Postanowienie zmiany	106
Waga	108
Seks	112
Poczucie własnej wartości	113
Praca i biznes	113
Świńskie komentarze fatfobów	115
Codziennie życie	115
Dosyć tego!	116
Ogarnięcie się w lipcu 2022	117
Inspiracje	117
Wsparcie bliskich	119
Pożegnanie depresji i start przemiany	120
Podejście 3 i ostatnie	120
Wymówki – dlaczego nie jeść prawidłowo lub dlaczego nie iść na spacer	121
Asystent odchudzania a nawyki	122
Asystent odchudzania a bycie samemu	123
Dlaczego asystent odchudzania ma być kimś obcym	124
Cena usługi asystenta	125

Plan działań	127
Cel	127
Liczenie kalorii i dieta	129
Dieta pudełkowa Suvibox	129
Jak to z moimi kaloriami było?	133
Napady głodu	136
Dzień Dziecka	136
Alkohol	137
Ruch	140
Woda	150
Własna wewnętrzna grywalizacja i systematyczność	154
Aplikacje na telefonie	160
Trochę hardware	162
Waga	165
Smart band	167
Co robić w czasie chodzenia	168
Zdrowie	171
Co dalej maturzysto?	180
Co się udało osiągnąć?	180
Co jeszcze zostało?	182
Twój plan działań	185
Plan działań	185
Checklista	186
Podsumowanie	189

WSTĘP



To nie jest książka pisana przez superbohatera dla superbohaterów. Popełniałem błędy, zbaczałem ze ścieżki, nie byłem idealny. I ty pewnie też nie jesteś. I wiesz co? To zupełnie OK. To ludzkie. Ale ludzki jest także rozwój i uczenie się na własnych błędach. Uczmy się więc razem.

Zawsze byłem grubszy niż inne dzieci (to ja stałem w dzieciństwie na bramce w trakcie meczu w piłkę nożną) a od około 2016 roku ważyłem 140 kg (czasami trochę mniej – o tym też przeczytasz w tej książce). Zawsze miałem dobrą kondycję – chodziłem na basen, jeździłem na rowerze, biegałem. Ale 18 lipca 2022 roku osiągnąłem szczyt swojej wagi – 155 kg. Pisząc słowa tego wstępu ważę równo 95 kg, czyli schudłem równo 60 kg.

Ta książka to zapis mojej historii. Nie będę opisywał swojego całego życia, ale omówię prawie 4 lata. Będzie o sukcesie, ale i o drodze do niego. Pierwsza część dotyczy okresu od 23 sierpnia 2019 roku do 18 lipca 2022 roku. To jest 1061 dni, które można potraktować jako okres porażek. Lub (parafrazując Thomasa Edisona) był to okres, w którym odkryłem

niedziałających 1061 sposobów na odchudzanie. Druga część to 158 dni (właściwie tytułowe 5 miesięcy i 5 dni), w trakcie których, korzystając z zebranych doświadczeń, zmieniłem swoje życie i schudłem 50,5 kg.

Pomyślałem, że napisanie kolejnego poradnika, bez lekkiej podbudowy merytorycznej i teoretycznej, mija się trochę z celem. Znajdziecie więc tutaj trochę teorii, która uzasadnia decyzje i wybory, których dokonywałem.

- Pierwszy rozdział to historia moich porażek, podbudowana zarówno wiedzą teoretyczną jak i wnioskami płynącymi z tego, co nie zadziałało w konkretnym przypadku. Będzie trochę wzorów na liczenie kalorii, wspomnę o deficycie kalorycznym i tym, skąd w ogóle się bierze odchudzanie. Opiszę kwestie związane z piciem wody czy tempem chudnięcia. Dowiedziecie się coś o zwyczajach zakupowych i dużych porcjach jedzenia. Będziecie mogli przeczytać opisy ryzykownych czy cudownych pomysłów na zrzucenie wagi przy wykorzystaniu diety dr Kwaśniewskiego czy ze wsparciem farmakologicznym. Na koniec wprowadzę tematykę diet pudełkowych.
- Drugi rozdział poświęcony jest w całości radykalnemu pomysłowi resekcji żołądka – jeśli coś nie działa, to może potrzebne są drastyczne i nieodwracalne środki? Opisuję za i przeciw takiemu pomysłowi. Pokazuję mój tok myślenia przy podejmowaniu decyzji związanej z takim zabiegiem.
- W trzecim rozdziale przechodzimy mocno do mojej realnej historii. Dotknę zagadnień regularności, systematyczności i tego, w jaki sposób relatywnie prosto

można zmienić to, w jaki sposób się ruszamy czy jak jemy. Będzie o aktywności fizycznej. Opiszę także moje przemyślenia co do grywalizacji, czyli elementu pozwalającego na spięcie tego w całość.

- Kolejny rozdział wprowadza do mojej opowieści dietę, liczenie kalorii i wsparcie otoczenia – zarówno tych najbliższych jak i ludzi obcych, dostarczających swoją wiedzę, którym płaciłem za ich pracę i zaangażowanie.
- Następnie dotknę tematów związanych z depresją, dobrostanem czy samopoczuciem fizycznym i psychicznym. Będzie o zdrowiu, lekarzach. Nie pominę kwestii związanych z opiniami innych ludzi czy tego, jak się żyje będąc grubym.
- W szóstym rozdziale można już przejść do tego elementu, na który wszyscy czekają czyli przemiany. Przeczytacie o mojej inspiracji i motywacji. O tym, jak się udało podjąć decyzję o tym, że zaczynam po raz kolejny. Znajdziecie też opis tego, w jaki sposób można zrealizować swoje postanowienie ze wsparciem asystenta odchudzania.
- I na koniec będziecie mieć gotową instrukcję obsługi całego procesu. Przeczytacie plan działań, wraz z praktycznymi i gotowymi podpowiedziami, jak się zabrać do poszczególnych kroków.

Bo wiecie – podejmowałem wielokrotnie próby zrzućcia wagi ALE trochę bez sensu fundowałem sobie coś, czego nie lubię. Moje nieudane podejścia do odchudzania można opisać tak

 „Pomyśl o tym, czego nie znosisz jeść. Może to będzie fasolka szparagowa, którą mama wmuśzała Ci w dzieciństwie. Albo ryż na mleku, którym katowało cię przedszkole Słoneczko. A może galaretka, która jakoś zawsze kojarzyła ci się z glutami kosmitów? OK – niech będzie galaretka. Teraz wyobraź sobie, że z jakiegoś tajemniczego powodu (może masochizm, nie wiem) decydujesz że będziesz jadł ją codziennie. Do końca życia. Choćby nie wiem co. Ja też tak robiłem. Przyznam ci się do czegoś – nienawidzę biegania, a mimo to w pierwszym odruchu zdecydowałem, że to będzie „mój sport” (dzięki któremu schudnę). Mój sport na zawsze. Po kres życia. I – o mój Boże – szybko zdecydowałem, że to możliwe, o ile moje życie potrwa jeszcze kilka tygodni.”

Korzystałem z diety pudełkowej po raz pierwszy chyba w 2004 czy 2005 roku. Do dzisiaj pamiętam paluszki krabowe, które były fuj, bo smakowały jak styropian z papierem. Ponieważ przez wiele lat praca była dla mnie bardzo ważna, to zawsze byłem w biegu, zawsze żyłem w niedoczasie. To powodowało, że nie jadałem śniadań, w ciągu dnia miałem rzadko czas na lunch i jadłem jeden, duży posiłek na koniec dnia.

Oczywiście, to nie było tak, że jadłem zdrowo. Wilczy głód, dojadanie i słabość do pizzy i innych przysmaków (pistacje to moje Nemezis) zrobiły swoje. Z alkoholi lubiłem piwo, co też nie sprzyjało redukcji masy. Zamiast wody piłem słodzone napoje gazowane (co prawda aspartamem czy acesulfamem), ale samej wody właściwie nie piłem.

Kondycję fizyczną podtrzymywałem zrywami. Jak chodziłem na siłownię na basen czy na rower, to się katowałem do upadłego. Ale jak tylko na chwilę odpuszczałem, to od razu zapomniałem, że istnieje coś takiego jak regularne ćwiczenie. Miałem przygodę ze wsparciem farmakologicznym – korzystałem z Meridii, aby chudnąć.



Abym schudł, musiałem zachorować na depresję i otyłość III stopnia. Niekiedy osoby z depresją mówią, że ocknęły się jadąc samochodem na zderzenie czołowe. Ja mam wrażenie, że obudziłem się w okolicach trumny z pudełkiem pizzy w ręku.

To, że schudłem i nadal chudnę, to wynik sumy doświad-



czeń, które przeżyłem a nie magiczna przemiana. Nie jest to książka dla wszystkich. Nie jestem lekarzem, chociaż lekarze się pojawiają w niej. Nie jest to książka diagnozująca zaburzenia hormonalne lub inne choroby (idźcie z nimi do lekarza!). Nie pomogę Wam wszystkim. Ale jeśli chociaż kilka osób skorzysta z mojej historii, i tak

będę zadowolony. To, że mam grono wspierające mnie, jest szczęściem. Niektórzy nie mają takiego szczęścia. Ale warto wtedy zwrócić się o pomoc do profesjonalistów (psychoterapeuci, psychologowie), którzy pomogą w takiej sytuacji.

Ale jeśli moje doświadczenia mają pomóc chociaż jednej osobie – warto się podzielić taką wiedzą. Dlatego powstała ta książka.

HISTORIA MOICH PORAŻEK DIETETYCZNYCH



Z odchudzania, z diet, z chodzenia na siłownię i uprawiania regularnie sportu mogę napisać pewnie z marszu magisterkę na AWF i prawdopodobnie miałbym z niej całkiem niezłą ocenę. W tym rozdziale chciałbym opisać to, co przeszedłem w trakcie swojego życia, abyście Wy nie musieli popełniać tych samych błędów i żeby zamiast wielu lat prób czy porażek udało się Wam schudnąć za jednym podejściem.

Suma doświadczeń, które wyciągnąłem z moich porażek i podejmowanych prób spowodowała, że w 2022 roku udało mi się osiągnąć długo oczekiwany sukces – schudłem 50,5 kg w 5 miesięcy i 5 dni (w chwili gdy piszę te słowa, jest to około 60 kg i ważę około 95 kg).

Trochę teorii o odchudzaniu

Opiszę kilka elementów, które są ważne z praktycznego punktu widzenia, ale są dosyć teoretyczne. Bez ich zrozumienia (lub chociażby tylko odnotowania w głowie, że istnieją) nie wyobrażam sobie schudnięcia. Proces utraty wagi z biologicznego punktu widzenia polega na wykorzystaniu

zmagazynowanego w organizmie tłuszczu do produkcji energii. Kiedy organizm potrzebuje energii (jak myśli, oddycha, rusza się) i jest deficyt kalorii, zwraca się do przechowywanego tłuszczu jako źródła energii. Ten przechowywany tłuszcz jest rozbijany na mniejsze cząsteczki zwane kwasami tłuszczowymi, które są następnie transportowane do komórek, gdzie są przekształcane w energię w postaci ATP (adenozyno trójfosforan).¹

Jest to złożony proces, który obejmuje wiele szlaków metabolicznych i sygnałów hormonalnych, ale podstawową ideą jest to, że organizm wykorzystuje zmagazynowany tłuszcz jako źródło energii, gdy spożycie kalorii jest niższe niż wydatek kaloryczny (czyli gdy zużywamy więcej niż zjadamy).

Deficyt kaloryczny

Utrata wagi to nie tylko ograniczanie jedzenia.

To złożony proces, który obejmuje zrozumienie nauki stojącej za utratą wagi i dokonywanie zdrowych wyborów. Jednym z najważniejszych pojęć w utracie wagi jest idea deficytu kalorycznego.

Jednak wiele osób ma problemy z tworzeniem deficytu kalorycznego, ponieważ nie rozumieją, jak prawidłowo śledzić spożycie kalorii. Opiszę pokrótce więc podstawy liczenia kalorii, jak policzyć swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne oraz dodam wskazówki dotyczące dokonywania zdrowych wyborów, które pomogą Ci osiągnąć deficyt kaloryczny.

¹ <https://link.springer.com/article/10.1186/1743-7075-1-15>

Warto również wziąć pod uwagę to, aby nie iść zbyt ekstremalnie z ograniczeniem kalorii, ponieważ może to prowadzić do niedoborów składników odżywczych, utraty mięśni i wolniejszego metabolizmu. Zamiast tego skupię się na znalezieniu zrównoważonego deficytu kalorycznego, który pozwoli Ci schudnąć powoli i stabilnie, zachowując przy tym dobre zdrowie.²

Co próbowałem przez całe swoje życie i co nie zadziałało (w trakcie mojej historii dowiecie się, dlaczego te rzeczy nie działają samoistnie):

- Rzadsze jedzenie (1-2 posiłki dziennie)
- Diety pudełkowe
- Dieta Kwaśniewskiego (optymalna)
- Opuszczanie posiłków
- Rezygnacja z cukru i zastępowanie ich słodzikiem
- Głodówki i posty
- Zamiana zwykłych rodzajów żywności na te w wersji light
- I wiele innych sposobów

Żadne z nich nie zadziałał tak jak powinien. Nawet jak chudłem po 20 czy 25 kg, to bardzo szybko przybierałem na wadze po rezygnacji z kolejnej cudownej diety. Tak zwany efekt jo-jo na pełnej.... Wracalem bowiem do nieodpowiednich nawyków żywieniowych.

² <https://rebund-com.ngontinh24.com/article/calorie-deficit-calculator-2>

Liczenie kalorii

Liczenie kalorii to proces śledzenia liczby kalorii spożywanych w ciągu dnia. Celem jest utrzymanie równowagi pomiędzy spożywanymi kaloriami a kaloriami spalnymi poprzez aktywność fizyczną. Każdy określa swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne na podstawie takich czynników jak wiek, płeć, waga, wzrost i poziom aktywności fizycznej. Młody, aktywny mężczyzna chodzący na siłownię potrzebuje do życia więcej energii od kobiety opiekującej się wnukami i domem, która nie jest aktywna fizycznie.

Należy śledzić kalorie w jedzeniu i napojach, które się spożywa, zazwyczaj za pomocą dziennika żywności, aplikacji mobilnej lub bazy danych online. Celem liczenia kalorii może być utrzymanie wagi, schudnięcie lub przytycie, w zależności od indywidualnych potrzeb i celów.

Oczywiście wielokrotnie próbowałem liczyć kalorie pochłaniane przeze mnie codziennie. Wiem doskonale, że serek wie-



ski Piątek ma 200 gramów i 194 kcal, że sok pomarańczowy ma 40 kcal w 100 ml. Że średnia pizza Europejska w Pizza Hut ma 1707 kcal i waży 649 gramów a smażony schabowy w panierce ma około 400 kcal.

Ta wiedza nie pomogła w schudnięciu. Bo okazuje się, że chudnięcie to nie jest tylko ograniczanie liczby kalorii 😊

Aktywność fizyczna

Oprócz tworzenia deficytu kalorycznego poprzez dietę, aktywność fizyczna jest drugim ważnym elementem udanej utraty wagi. Kiedy ćwiczysz, spalasz dodatkowe kalorie, co może pomóc stworzyć większy deficyt kaloryczny i przyspieszyć utratę wagi.

Wiele osób, które zmagają się ze skrajną otyłością, może mieć trudności z podjęciem aktywności fizycznej. Dlatego tak ważne jest, by zaczynać powoli i stopniowo zwiększać swoją aktywność. Opowiem o tym, co zrobiłem, aby ta aktywność fizyczna była jak najbardziej regularna, ale też aby nie przeszkadzała w życiu lub żeby nie wymagała zbyt wielu wyrzeczeń.³

Opiszę proces znajdowania przeze mnie takiej rutyny ćwiczeń, która nie sprawiała mi problemu i którą mogłem utrzymać przez dłuższy czas. Aktywność fizyczna stała się regularną częścią mojej przemiany, a nie tylko tymczasową zmianą, do czego zachęcam również Ciebie.

Wielokrotnie w przeszłości próbowałem:

- biegać (udawało mi się biegać po 15 km i to całkiem niedawno – w 2019 czy 2020 roku)
- chodzić – najdłuższy spacer miał około 64000 kroków, ale z drugiej strony miałem też rekord minimalnej ilości kroków, czyli 23 kroki w ciągu 1 dnia.
- jeździć na rowerze – wielokrotnie jeździłem po 100 km i więcej. Mój rekord to wyprawa z Kielc na Zamek Krzyżtopór i z powrotem. Trasa miała 125 km i odbyła się 18 lipca 2020 roku.

³ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S003-3062013001655>